

『人』の字姿勢で飛距離アップ

強く遠くへ ボールを飛ばす!

スイングの中で身体が後ろに傾くのは自然の動作である

～狭いスペースでも可能なバッティング指導～

ボールを呼び込み、
ブツ叩く!!



■指導・解説：西尾 弘幸
東京都江戸川区立上一色中学校野球部監督
東京都中体連野球部競技委員
■実 技：江戸川区立上一色中学校野球部

DVD No. 46分 全1枚 8,400円
584-S (税込・送料別)

多くの部活動で使うグラウンドにおいて、野球部が使用できるスペースは限られます。ましてやバッティング練習になると、他の部活動に危険が及ぶためになかなか行えないのが現状です。上一色中学校では、軽くて柔らかいボールを使うため、都内の限られたグラウンドでも打撃練習が可能です。このボールを強く遠くに飛ばすことによって、バッティングの基本動作を身につけることができます。

ボールを力強く遠くへ飛ばすためには、指導者がバッティングの基本を理解し、アイデアと工夫によって質の良い練習をすることが必要になります。今作で紹介するバッティング練習は、ボールを呼び込み、バッティングゾーンに入ってきたボールをブツ叩くというシンプルなものですが、バッティングは様々な状況での心の葛藤・ピッチャーとのタイミングの取り方・変化球への対応や読みなど、ピッチャーの攻略法をしっかりと見出さなければいけません。

このDVDで正しいバッティング技術を身につけ、心の葛藤を乗り越えられるようなパワフルなバッティングを習得しましょう!



正しいスイングを習得するティーボール打ち

- ① バットの握り方
- ② 構えについて
- ③ スイングからインパクト

ティーボール打ちで重要になるキーワード

* 重いバットを使った力の抜き方/呼吸法について / バットの角度/頭を止めて打つ方法

真横からのボールを打つ

* 真横からのボール/連続のボールを打つ

真上からのボールを打つ

* 真上からのボール/連続のボールを打つ

真上からのボール打ちでの応用

- ① 低い球
- ② コース分け
- ③ 硬式バットでソフトボール連打

正面からのボールを打つ

* 下投げ/上投げ

投げ手の注意事項

* 下投げ/上投げ

正面からのボール打ちでの応用

- ① アウトコース
- ② インコース

正面からのボールを股関節打ち



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……
JLG ジャパンライム株式会社
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

TEL.03-5840-9980
FAX.03-5840-9980
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所：電話/お勤め先：電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。